Éric FLORAND
Les biais cognitifs dans le sport

Vous venez de nous expliquer les biais cognitifs - Avez-vous quelques exemples en lien avec le sport ?

« Le sport, c'est avant tout des performances, de la stratégie, et des émotions. Mais saviez-vous que notre cerveau, comme expliqué précédemment, avec ses raccourcis mentaux, peut parfois fausser nos jugements, même dans le domaine du sport ? On va explorer ensemble comment les biais cognitifs influencent le monde du sport.

Le biais de confirmation
Imaginons un entraîneur qui pense qu'un joueur est mauvais sous pression. À chaque fois que ce joueur rate un tir, cela renforce cette croyance. Mais lorsqu'il réussit, l'entraîneur va mettre ça sur le compte de la chance, au lieu de reconnaître le réel talent du joueur ou de la joueuse. Résultat: le joueur ou la joueuse est moins souvent mis en situation clé, décisive, ce qui limite sa progression. Ce cercle vicieux peut freiner sa carrière, alors que les statistiques pourraient prouver qu'il gère bien la pression.

Le biais de disponibilité
Ce biais se produit lorsque nous jugeons une situation en fonction du souvenir marquant. Par exemple: un joueur ou une joueuse de tennis pourrait être persuadé qu'il ou elle va perdre un match, simplement parce qu'il ou elle se rappelle fortement ses dernières défaites… même si ses performances globales sont bonnes. Ce souvenir négatif influencent sa confiance et sa concentration.

Le biais de l'illusion de contrôle
Vous avez déjà vu des joueurs faire des rituels ou porter des porte-bonheurs avant un match ? Ils croient que ces gestes influencent leur performance, alors que c'est souvent leur entraînement et leur préparation mentale qui comptent réellement.

Le biais d'attribution
Dans le sport, on attribue souvent les succès aux compétences personnelles, et les échecs à la malchance, à l'arbitrage ou à la faute de l'autre. Ces biais peuvent freiner la progression de l'athlète, car il les empêche de se remettre en question et de tirer des leçons de leurs erreurs. On le voit tous les week-ends sur tous les terrains n'est-ce pas ?

L'effet de halo

Un athlète très talentueux sur le terrain peut être perçu comme un leader, même si ses compétences en leadership ne sont pas exceptionnelles. Cette perception peut influencer les décisions de l'équipe, parfois au détriment d'autres joueurs avec de réelles qualités de leader.

Ces biais sont des raccourcis que notre cerveau utilise pour traiter l'information le plus rapidement possible. Ils sont naturels, mais dans le sport, ils peuvent mener à des jugements erronés, à des choix stratégiques discutables, ou à des opportunités manquées.

Comment les surmonter ? En prenant conscience, comme déjà évoqué, de ces biais, on peut mieux les gérer. Voilà quelques pistes :

- *Analyser les performances avec des données objectives, pas juste des impressions.*
- *Encourager les entraîneurs à questionner leurs premières impressions.*
- *Former les équipes à reconnaître et à limiter l'impact de ces biais.*

En conclusion, se rappeler que le sport est une histoire de dépassement de soi, mais aussi d'objectivité et de réflexion. Alors, la prochaine fois que vous allez évaluer une situation ou un joueur, demandez-vous: suis-je influencé par un biais cognitif ? Et en prenant du recul, vous pouvez tous contribuer à rendre le sport plus juste et plus inclusif. »